

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 23.marts									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.25	0	2.6475	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.48	0	0.6542	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.23	0	2.4288	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2.1254	4.1606	2.033	0	0.6	2.2589	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		761.343	31.497	23.871	101.767	0.96	1.6	11.813	
Diena kopā:		1591.068	56.487	57.981	205.626	2.466	3.8	21.556	
Otrdiena, 24.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.0125	9.458	6.605	0.25	0	3.4312	
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.7248	61.524	1.	0	2.9893	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.1536	4.0856	0.16	0.4	2.7648	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		821.469	32.581	34.936	92.845	1.41	0.4	11.385	
Diena kopā:		1626.173	65.674	68.667	182.678	4.446	4.4	25.07	
Trešdiena, 25.marts									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	285	16.2308	21.9686	5.4189	0.36	0	0.7551	1;3
Kartupeļu biežputra	250	230	5.747	9.295	30.2968	1.	0	3.8325	7.
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956	0.0002	0.5	2.84	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914	0	5.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		800.72	31.354	36.205	86.486	1.36	5.5	9.638	
Diena kopā:		1691.868	65.108	63.641	212.636	2.071	12.5	17.58	
Ceturtdiena, 26.marts									
Pusdienas									
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	250	219	14.2224	7.2156	23.7878	0	0	5.5162	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11.87	15.937	45.954	1.28	0	3.605	1.
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857	0	0	0.0215	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		895.464	36.59	32.715	104.949	1.28	0	11.343	
Diena kopā:		1885.581	76.93	69.415	217.978	2.88	1.	25.482	
Piektdiena, 27.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.0016	10.3492	10.8153	0.75	2.	3.8692	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	11.9106	6.5316	0.12	0	0.8526	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.23	0	5.1198	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.1085	8.889	0.2	0	2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		721.536	24.101	28.444	89.098	1.3	3.	16.066	
Diena kopā:		1605.912	58.094	60.806	199.889	3.31	7.	26.807	

S.B.

Ieva Langšteina

Ieva